



VOM SOLARIUM ZUR WOHLTUENDEN LICHTANWENDUNG

Die Lichttechnologie hat in den letzten Jahren riesige Fortschritte gemacht und aus reinen „Sonnenbänken“ wurden Lichthanwendungen, die neben der natürlichen Bräune den Vitamin D-Aufbau fördern und mit UV-freien Anwendungen sogar zur Hautpflege und Kollagenaufbau eingesetzt werden können.

Bereits in der Antike nutzten Athleten das Sonnenlicht, um sich für ihre Wettkämpfe zu stärken. Hippokrates, der berühmteste Arzt des Altertums, gilt als einer der ersten, der die „Heliotherapie“, also den Einsatz von Sonnenlicht zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten, gezielt und systematisch einsetzte. Seitdem wird Sonnenlicht bei zahlreichen Krankheiten wie z. B. Osteoporose oder Psoriasis erfolgreich verwendet. Während die Behandlung von Krankheiten ausschließlich in die Hände von Ärzten gehört, fühlen wir alle, wie gut uns die Sonne tut. In den dunklen, sonnenarmen Jahreszeiten sind wir träge, müde und anfällig für Krankheiten.

Mit den ersten Sonnenstrahlen blühen wir regelrecht auf und fühlen uns einfach besser. Wenn in Deutschland die Sonne scheint, verbringen wir jedoch meist den ganzen Tag in geschlossenen Räumen und sehen die Sonne nur durch Fensterscheiben. Diese lassen zwar Licht, Wärme und UVA durch, absorbieren jedoch das für die Vitamin D-Bildung wichtige UVB. Im Freien können wir die Sonne nur in den Abendstunden genießen. Dann steht sie jedoch schon so tief, dass kein Vitamin D mehr gebildet werden kann. In der dunklen Jahreszeit haben wir auch tagsüber praktisch keine Möglichkeit, in der natürlichen Sonne unsere Vitamin D-Akkus weiter aufzuladen. Daher ist es nicht überraschend, dass das Robert Koch-Institut schätzt, dass mehr als jeder zweite Erwachsene in Deutschland unzureichende Vitamin D-Werte hat. Mögliche Mangelerscheinungen können z. B. Knochen- und Muskelschwäche, Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit ein geschwächtes Immunsystem und erhöhte Infektanfälligkeit sein.

Nachgewiesener Vitamin D-Aufbau

Bereits in den 1990er Jahren erfreuten sich Sonnenbänke größter Beliebtheit. Damals ging es jedoch vor allem um eine besonders intensive kosmetische Bräune, die durch hohe UVA-Anteile erreicht wurde. In der Zwischenzeit hat sich die Lichttechnologie komplett geändert. Heute entsprechen 15 Minuten auf einem Solarium ca. 25 Minuten mitteleuropäischer Sommersonne. Da auch die UVB-Dosis mit der natürlichen Sonne vergleichbar ist, können mit modernen Solarien dieselben positiven Effekte hervorgerufen werden. So wurde der Vitamin D-Aufbau des Ergoline Sonnenengels durch eine ärztlich begleitete Studie eines namhaften deutschen Forschungsinstitutes nachgewiesen. Bereits nach zwei Wochen gab es einen signifikanten Vitamin D-Anstieg der Solarien-Nutzer und nach zwei weiteren Wochen haben sich die Ausgangswerte fast verdoppelt. Eine Überdosierung von Vitamin D ist beim natürlichen Aufbau durch Sonnenlicht, im Gegensatz zur oralen Supplementierung, ausgeschlossen.

Um die ungewollten Begleiterscheinungen des Sonnens zu mindern, ergänzt die neue Hybrid-Technologie das UV-Spektrum mit UV-freiem Beauty Light, das die Haut bereits während der Besonnung pflegt und sogar die Kollagenbildung anregen kann. Aufgrund der biopositiven Wirkungen sind Hybrid-Solarien von Ergoline, die auch komplett UV-frei genutzt werden können, vom Gesundheitsnetzwerk Medical Active als „Innovative Technology“ zertifiziert. Mit verschiedenen Lichtprogrammen können Nutzer genau die Lichtspektren nutzen, die ihnen wichtig sind. Von der UV-freien Hautpflege über Vitamin D-Aufbau ohne Bräune bis hin zum Aufbau einer direkt sichtbaren, natürlichen Bräune bieten moderne Solarien vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, um von Sonne und Licht zu profitieren.